

## Beweglichkeitsförderung

[Ideen - Beweglichkeit zu fördern](#) Mit Geräten aus der Sporthalle oder Alltagsmaterialien

**Zeit:** Förderungssequenzen sind je nach Alter der Kinder bis 30 Minuten sinnvoll, **TN:** Jungen und Mädchen im Alter von 5–10 Jahren, **Ort:** Einfachsporthalle

In unseren Sportvereinsgruppen beobachten wir Kinder, die unelastisch gehen und springen, sich hölzern und eckig bewegen oder sich weder durch eine Gitterleiter schlängeln noch durch eine Bank kriechen können. Die Kinder sind unbeweglich! Kindgemäße Bewegungsanlässe zur Angebote zur Beweglichkeitsförderung der Wirbelsäule sollten mit Übungen zur Beweglichmachung der Füße kombiniert werden.

April 1996

---

### [Stretching](#)

**Zeit:** ca. 15Min nach einer Trainingseinheit, **TN:** **Ort:** Einfachsporthalle

Dieser Einheitsvorschlag ist für jegliche Trainingsgruppen gedacht, die am Ende des Trainings ihre Muskeln wieder auf "Normallänge" bringen wollen. Dehnen ist ein langfristiger Prozess und die hier im folgenden vorgestellte "passive Methode" bedeutet ein "Dehnen mit der Zeit." Eine Muskelgruppe bzw. Muskel wird ausschließlich von einer Ausgangsposition in einen Spannungszustand und wieder zurück in die Ausgangsposition geführt.

Mai1992